



GRAND
CHAMBÉRY
l'agglomération



TOUS EN MAILLOT !

**Programme
Cours collectifs**

Aqua'form

à partir de 16 ans

L'AQUA'FORM est un programme de cours collectifs en piscine qui permet de renforcer les muscles en douceur puis de les relaxer par l'effet massant de l'eau.

4 thèmes proposés

Différenciés par leurs objectifs et leurs contenus.
S'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes.
Encadrés par des professeurs diplômés d'État.

- 1 - Aqua'GYM** entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).
- 2 - Aqua'BIKE** cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.
- 3 - Aqua'FITNESS** cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
- 4 - Aqua'POWER** renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Saison 2024 / 2025

Dans quel cours m'inscrire ?

Évaluez votre niveau

Aqua'GYM

Entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).

Degré d'intensité : modéré

Aqua'BIKE

Cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.

Degré d'intensité : modéré +

Aqua'FITNESS

Cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.

Degré d'intensité : soutenu

Aqua'POWER

Renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Degré d'intensité : intense +

Nouveauté : accès aux cours à partir de 16 ans.

Achat et réservation en caisse ou en ligne sur reservation.loisirs.grandchambery.fr

9,90 €/cours

90 € / 10 cours

+2,50€ pour la carte

Carte personnelle rechargeable non remboursable, non cessible et non revendable.

Rechargement compatible sur les cartes de la patinoire et des piscines.

Mode d'emploi

- Séances de 45 minutes.
- Se présenter 15 min avant le début du cours.
- Accès gratuit à la piscine 1h avant ou après votre cours selon les horaires d'ouverture.
- Maillot de bain une pièce conseillé.
- Assurance en responsabilité civile obligatoire.
- 20 places disponibles.

Buisson-Rond du 09 septembre 2024 au 5 juillet 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
12h30-13h15	Aqua'GYM	Aqua'FITNESS	Aqua'GYM	Aqua'GYM	Aqua'POWER	Aqua'GYM* (À 9h10*)
18h15 - 19h	Aqua'BIKE*	Aqua'BIKE*		Aqua'FITNESS*		

Piscine du Stade du 09 septembre 2024 au 5 juillet 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10h15-11h	Aqua'GYM*	Aqua'GYM*		Aqua'GYM*	Aqua'GYM*	Aqua'FITNESS
12h30-13h15	Aqua'BIKE	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	
18h30-19h15	Aqua'FITNESS	Aqua'POWER	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	Aqua'BIKE	
19h30-20h15		Aqua'FITNESS*		Aqua'POWER*		

* cours non programmés pendant les vacances scolaires

Le texte en jaune signifie une nouveauté ou un nouveau créneau.



Autorisation d'utilisation d'images photographiques et vidéo

Monsieur ou Madame

Né(e) le à

Domicilié(e)

.....

Téléphone

Adresse e-mail.....

Pour les personnes sous tutelle : identité des représentants légaux :

.....

Pour les enfants mineurs : identité des deux parents :

.....

Autorise Grand Chambéry à utiliser, dans ses supports d'information et documents de communication (magazine Cmag, lettres d'information, brochures, site internet, réseaux sociaux, power-point, films, montages, affiches ...),

leur image *

l'image de leur enfant mineur *

merci d'indiquer ci-après les nom et prénom de l'enfant

Il est convenu :

- que l'utilisation se fera à des fins professionnelles et/ou institutionnelles
- que l'utilisation est accordée à titre gratuit, sans contrepartie financière
- que l'autorisation est valable pour une utilisation sans limitation géographique, pour une durée de 5 ans
- que l'autorisation est limitée à l'objet du présent accord

Je n'autorise pas

Fait à :

Le :

Signature(s) de la personne filmée et/ou photographiée,
du représentant légal ou en cas d'enfant mineur, des deux parents de l'enfant :

Les images prises à l'occasion du reportage photos ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles énumérées dans le présent formulaire.

Conformément au Règlement européen sur la protection des données (UE 2016/679) et à la Loi informatique et libertés (Loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée), vous bénéficiez des droits d'accès, de rectification, d'opposition et d'effacement de vos données personnelles.

*Vous pouvez faire valoir vos droits auprès du délégué à la protection des données de Grand Chambéry à dqd@grandchambery.fr ou via le formulaire *Simpl'ici*.*

** Cocher la case correspondante*

GRAND CHAMBERY
DIRECTION DE LA COMMUNICATION

106 allée des Blachères - CS 82618 - 73026 Chambéry cedex - 04 79 96 87 35  grandchambery.fr